

GŁOS ŚW. FRANCISZKA

Dwumiesięcznik Parafialny



We wspólnotach dla wspólnoty Kościoła

Mała społeczność służąca dzieleniu
się życiem i ewangelizacji

PRZEŚLADOWANIE CHRZEŚCIJAN

Prześladowań pada dziś co
siódmy wyznawca Chrystusa

DZIEDZICTWO WIEKÓW

Pamięć o bitwie pod Grunaldem
na wyciągnięcie ręki

SZKOŁA DUCHOWOŚCI: MISTYCY O MODLITWIE

Jak uczyć się modlitwy,
to od najlepszych

PRZEPIS NA ZDROWE WAKACJE

Kluczowe wskazówki zdrowotne
na lato: tabbouleh z bobem



Witamy ks. Mateusza w naszej parafii

W SOBOTĘ 13 CZERWCA 2026 ROKU
W ARCHIKATEDRZE ŁÓDZKIEJ ALUMN
MATEUSZ JAGIEŁO WRAZ Z SIEDMIOMA
INNymi ALUMNAMI PRZYJĄŁ ŚWIĘCENIA
KAPŁAŃSKIE Z RĄK METROPOLITY ŁÓDZKIEGO
KARDYNAŁA KONRADA KRAJEWSKIEGO.

Tego dnia, przed błogosławieństwem, metropolita łódzki wręczył neoprezbiterom książeczki jurysdykcyjne (dokumenty uprawniające do sprawowania sakramentu pokuty i pojednania), testimonia (potwierdzenia przyjęcia święceń) oraz dekrety związane z ich przyszłą posługą. Wówczas zgromadzeni w katedrze usłyszeli, że ksiądz Mateusz Jagieło zostaje skierowany do posługi w parafii pw. św. Franciszka z Asyżu w Łodzi.

Ta wiadomość bardzo nas ucieszyła, ponieważ mogliśmy poznać księdza Mateusza już wcześniej, gdy jako diakon posługiwał w naszej wspólnocie parafialnej.

W niedzielę 21 czerwca o godz. 13.00 ks. Mateusz Jagieło wypełnił prośbę kardynała Konrada skierowaną do nowo wyświęconych kapłanów: "Pójdźcie do kościoła, otwórzcie tabernakulum, uklękniecie i powiedzcie: Oto jestem, chcę pełnić Twoją wolę. Witaj, Jezu, Gospodarzu tej parafii".

Tego dnia mogliśmy uczestniczyć w Mszy świętej prymicyjnej sprawowanej przez ks. Mateusza w naszym kościele. Po zakończeniu Eucharystii wierni mogli przyjąć specjalne błogosławieństwo poprzez nałożenie rąk kapłana na głowy wiernych. Z tym błogosławieństwem związana jest możliwość uzyskania odpustu zupełnego.

Choć już wcześniej witaliśmy ks. Mateusza w naszej parafii (wówczas jeszcze diakona), to teraz ponownie i z jeszcze większą radością, witamy go w naszej wspólnocie parafialnej, w której będzie pełnił posługę wikariusza.

Dziękujemy Bogu za dar jego powołania i życzymy, aby czerpał siłę z każdej sprawowanej Eucharystii. Niech nigdy nie osłabnie jego kapłańska i duszpasterska gorliwość. Niech Duch Święty prowadzi go na drogach posługi, a Maryja, Matka Kapłanów, otacza swoją opieką.

KALENDARIUM WYDARZEŃ

LIPIEC

616 lat temu

15.07.1410 r. – Wojska polsko-litewskie pod wodzą Władysława Jagiełły pokonały pod Grunwaldem armię Zakonu Krzyżackiego pod wodzą Ulricha von Jungingena.

457 lat temu

1.07.1569 r. – W Lublinie zaprzysiężono unię polsko – litewską, na mocy której powstała Rzeczpospolita Obojga Narodów. Państwo to przetrwało pod taką nazwą do III rozbioru Polski w 1795 roku.

360 lat temu

13.07.1666 r. – Bitwa polsko-polska pod Mławami. Wojska królewskie Jana Kazimierza Wazy zostały pokonane przez byłego hetmana polnego koronnego Jerzego Sebastiana Lubomirskiego. Rokosz Lubomirskiego zaprzepaściła próbę reform ustrojowych proponowanych przez obóz królewski.

324 lata temu

19.07.1702 r. – W bitwie pod Kliszowem wojska saskie i polskie zostały pokonane przez Szwedów. Nieudane użycie husarii uznaje się za ostateczny koniec jej wielkiej roli na polach bitew.

250 lat temu

4.07.1776 r. – W Filadelfii Kongres Kontynentalny Stanów Zjednoczonych ogłosił Deklarację Niepodległości.

237 lat temu

14.07.1789 r. – Zburzenie Bastylii – początek rewolucji francuskiej.

83 lata temu

4.07.1943 r. – W katastrofie w Gibraltarze zginął premier i Wódz Naczelny Władysław Sikorski.

SIERPIEŃ

1947 lat temu

24.08.79 r. – Prawdopodobna data wybuchu Wezuwiusza, w wyniku którego zniszczone zostały Pompeje i Herkulanum. Była to jedna z najbardziej tragicznych erupcji wulkanu w historii Europy.

641 lat temu

14.08.1385 r. – W Krewie podpisano unię polsko-litewską, regulującą stosunek Korony Królestwa Polskiego i Wielkiego Księstwa Litewskiego. W dokumencie znalazło się sformułowanie o włączeniu ziem litewskich i ruskich do Królestwa Polskiego.

106 lat temu

13–25.08.1920 r. – Bitwa warszawska. Wojska polskie powstrzymały ofensywę wojsk Armii Czerwonej pod Warszawą.

82 lata temu

1.08.1944 r. – Godzina „W”. O 17.00 – rozpoczęło się Powstanie Warszawskie.

81 lat temu

6.08.1945 r. – Nad Hiroszimą zdetonowano bombę atomową, w wyniku czego zginęło od 70 do 90 tys. osób.

46 lat temu

sierpień 1980 r. – W Polsce wybuchła wielka fala strajków robotniczych, która doprowadziła do podpisania Porozumień Sierpniowych. W ich wyniku władze komunistyczne zgodziły się m.in. na utworzenie Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność”, co było przełomowym momentem i początkiem upadku komunizmu.

Odpocząć w Sercu Boga

„Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię.” Mt 11,28

KS. ANDRZEJ MICHALAK



Kochani Parafianie! Nadchodzi czas kolejnych wakacji. Kiedy zbliża się lato, dzieci odbierają świadectwa i kończy się rok szkolny.

Niezależnie od tego, czy wyjeżdżamy gdzieś na wakacje, czy też pozostajemy w domu i wykonujemy swoje codzienne obowiązki, wielu z nas czuje, że Pan Bóg zaprasza nas do zwolnienia tempa życia, zatrzymania się, zaczerpnięcia powietrza i odpoczynku. Wszyscy tego potrzebujemy, ponieważ nasze życie nabiera dziś tempa, które często zostaje nam narzucone wbrew naszej woli i pragnieniom. Któż z nas chce w swoim życiu ciągle biec i biec? Wszyscy potrzebujemy się zatrzymać!

To zatrzymanie może mieć różny charakter. Dla nas, jako ludzi wiary, czas wakacji jest szczególną okazją do spotkania z Bogiem. Chcemy odpocząć, ale w Nim. Dlatego wielu z nas wybiera na czas urlopu udział w rekolekcjach lub pielgrzymce, albo po prostu szuka miejsca i przestrzeni, aby wyciszyć swoje serce i tam, w jego głębi, spotkać się z Panem Bogiem. Odpocząć w Sercu Boga – to najlepszy sposób, aby rzeczywiście nabrać nowych sił do życia, nie tylko tych fizycznych, ale także duchowych.

W ostatnich latach, gdy zbliżają się wakacje i kończy się czerwiec, zawsze przychodzi mi na myśl piękna medytacja księdza Jana Twardowskiego z książki Kilka myśli o Najświętszym Sercu Jezusa. Już kiedyś dzieliłem się nią na łamach Głosu Świętego Franciszka, ale chcę ją jeszcze raz przywołać. We wspomnianej książce, będącej zbiorem krótkich modlitewnych tekstów na temat Jezusowego Serca, znajduje się rozdział zatytułowany Czerwiec.

Ksiądz Twardowski pisze w nim, że sam Jezus wybrał ten

miesiąc jako szczególnie czas czci dla swojego Serca i jest ku temu kilka powodów. Czerwiec znajduje się w samym centrum roku – tak jak serce stanowi centrum osoby. Jest to najcieplejszy miesiąc w roku – tak jak miłość Boga, która wszystko ogrzewa. Jest to również miesiąc najjaśniejszy, z najdłuższymi dniami – tak jak światło Boga, które zwycięża wszelką ciemność.

A kiedy czerwiec się kończy, aby nikt się nie smucił, że odchodzi, to rozdaje ludziom prezenty: dzieciom daje w dary wakacje, spracowanym dorosłym urlopy, rolnikom daje czas żniw.

.....

Miesiąc ten jest w pewnym sensie obrazem Boga, który oświeca, ogrzewa i koi. Boga, który daje, daje i ciągle daje i nie może przestać dawać, bo miłość jest Jego istotą. Takie jest Serce Boga! I takie może stawać się ludzkie serce, im bardziej człowiek upodabnia się do Niego. Odpocząć w tym Sercu – to jedyny sensowny i prawdziwie owocny sposób ludzkiego odpoczynku.

.....

Kochani Parafianie, życzę Wam, abyśmy w te wakacje wszyscy odpoczęli w Sercu Boga! ✚

Tel: 42 233 67 77

Pn. - Pt.: 9:00 do 10:30 i 16:00 do 17:00 • Sobota: 9:00 do 10:30

Ochrzczeni V / VI 2026

Wincenty Łuczak, Wiktoria Elżbieta Łuczak, Maria Urszula Gaszewska.

Zmarli V / VI 2026

Bożena Skórka, Janina Tomczak, Teresa Mistrzak, Teresa Najder, Piotr Sienkiewicz, Sławomir Lis, Jadwiga Wiśniewska, Ryszard Krzysztoforski, Andrzej Ciesielski, Barbara Wojtaszewska, Marianna Dobroń, Janina Kot, Wojciech Banaszkiewicz, Mirosław Siciński, Zofia Ptak, Sandra Abria, Jan Gołos, Jerzy Goryszewski, Sławomir Kaczorowski, Eugenia Budzińska, Andrzej Wieruszewski, Jerzy Nasielski, Teresa Kwolek, Janina Starościan, Andrzej Pikuliński, Jerzy Gajewski.

„Nie wszyscy możemy
czynić wielkie rzeczy,
ale możemy czynić małe
rzeczy z wielką miłością.”

św. Matka Teresa z Kalkuty

Tvoja darowizna jest znakiem miłosiernej łaski Bożej



Dziękujemy wszystkim darczyńcom, którzy wspierają utrzymanie naszej parafii i świątyni. Zapewniamy o naszej pamięci w modlitwie o wszelkie łaski. Darowizny można wpłacać na konto parafialne w Banku Pekao: 25 1240 1545 1111 0010 2074 7364

Porządek Mszy Świętych

Pn. - Sb. 7:00 · 18:00
Niedziela i Święta 7:30 · 9:30 · 11:00 (dla dzieci) · 13:00
18:00 (od IX do VI) · 19:30 (VII i VIII)

Msza z relikwią Św. Franciszka

Czwartek o 18:00.

Adoracja Najświętszego Sakramentu

Pn. - Sb. od 8:00 do 18:00
Niedziela od 14:00 do 18:00

Nabożeństwo do Najświętszego Serca Jezusowego

W pierwsze piątki miesiąca o 17:45.

Nabożeństwo do Niepokalanego Serca Maryi

W pierwsze soboty miesiąca po mszy św. o godz. 7:00

Nabożeństwo do Matki Bożej Nieustającej Pomocy

Środa o 17:45.

Wypominki za zmarłych

Piątki o 17:15 (w okresie Wielkiego Postu modlitwa za zmarłych połączona z Drogą Krzyżową).

W intencji zmarłych

W ostatni piątek miesiąca o 18:00. Poleceni Bogu i za tych, którzy opuścili nas w ostatnim miesiącu.

GŁOS ŚW. FRANCISZKA

Dwumiesięcznik Parafialny

Redaktor naczelny i opiekun duchowy

Ks. Proboszcz Andrzej Michalak

Zespół redakcyjny

Maria Mazurkiewicz, Waldemar Thiele, Fernanda Nowakowski, Krzysztof Nowakowski, Agnieszka Grabarczyk-Maksym

Współautorzy tego wydania

Wojciech Antolik, s. Leonarda Kuniszewska MSF, ks. Adam Gontarz, Urszula Jóźwiak

Korekta

Maria Mazurkiewicz, Krzysztof Nowakowski, Agnieszka Grabarczyk-Maksym

Układ i projekt graficzny

Fernanda Nowakowski

Obrazy

flaticon.com, magnific.com

Okładka

Generated with AI Chat GPT

Druk

Quick-Druk. Łąkowa 11, Łódź

Dystrybucja

Wydrukowane: w parafii

Cyfrowo: <https://bit.ly/GSFLodz>



Rzymskokatolicka Parafia Świętego Franciszka z Asyżu

Ul. Przyszkołe 2, 93-549. Łódź - Ruda

Tel. 42 233 67 77

franciszek.org.pl

franciszekld@toya.net.pl

 ParafiaSwFranciszka

DARMOWA DYSTRYBUCJA

WESPRZYJ NASZĄ
PUBLIKACJĘ!



Teksty można przysłać na adres: marimaz@o2.pl

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania nadesłanych tekstów.

Udostępnij ten magazyn
swoim znajomym w
formacie cyfrowym!

Spraw, aby *Głos Św. Franciszka*
dotarł jak najdalej. Udostępnij link
<https://bit.ly/GSFLodz>
lub uzyskaj dostęp za pomocą
czytnika kodów QR



Prześadowanie chrześcijan

Maria Mazurkiewicz

Choć chrześcijaństwo wciąż jest najliczniejszą religią na świecie, a jego wyznawcy odpowiadają za ponad połowę światowego PKB, chrześcijanie są dziś przedstawicielami najbardziej prześladowanej wspólnoty religijnej na świecie. Ofiarą prześladowań pada dziś co siódmy wyznawca Chrystusa.



co dziesiąty mieszkaniec został zmuszony do opuszczenia swojego miejsca zamieszkania. Skala prześladowań wyznawców największej religii świata jest zatrważająca, a mimo to można odnieść wrażenie, że przedstawione liczby są zaniżone. Wśród 50 państw uwzględnionych w Światowym Indeksie Prześladowań nie ma żadnego kraju europejskiego.

MĘCZENNICZY ZA WIARĘ

Blisko 400 milionów chrześcijan na świecie doświadcza prześladowań lub przemocy z powodu swojej wiary – alarmuje Stolica Apostolska. W 2025 roku prawie 5 tysięcy wiernych zostało zabitych wyłącznie dlatego, że byli chrześcijanami. „W istocie trzynastu dziennie” – powiedział w Genewie abp Ettore Balestrero, stały obserwator Stolicy Apostolskiej przy Organizacji Narodów Zjednoczonych. Są oni męczennikami za wiarę, ale z punktu widzenia prawa międzynarodowego pozostają również ofiarami poważnych naruszeń praw człowieka.

PRZEMOC I DYSKRYMINACJA

Arcybiskup wyraził głębokie zaniepokojenie losem milionów chrześcijan dotkniętych przemocą fizyczną, nielegalnymi zatrzymaniami, wywłaszczeniami, niewolą czy przymusowymi wysiedleniami. „To plaga, która dotyka wszystkie kraje” – podkreślił. Według raportu OBWE dotyczącego przestępstw z nienawiści, tylko w 2024 roku w Europie odnotowano ponad 760 ataków wymierzonych w chrześcijan. Hierarcha zwrócił także uwagę na bardziej subtelne formy dyskryminacji, które określił mianem „uprzejmego prześladowania”. „Często przybiera ono formę dyskryminacji poprzez stopniową marginalizację i wykluczenie z życia politycznego, społecznego i zawodowego”.

SYMBOL KRZYŻA

Na zakończenie wystąpienia watykański dyplomata odwołał się do symboliki krzyża - dwóch przecinających się linii: pionowa oznacza otwarcie człowieka na transcendencję, pozioma symbolizuje więź człowieka z innymi”. Ataki na wiarę godzą w oba te wymiary. „Ataki na wymiar pionowy starają się przeciąć relację między sumieniem a Bogiem, spychając wiarę do milczenia, natomiast ataki na wymiar poziomy pojawiają się wtedy, gdy chrześcijanie są prześladowani, co ogranicza człowiekowi możliwość udzielenia wolnej odpowiedzi na wezwanie prawdy.

CHRZEŚCJAŃSKI EXODUS

Problem dyskryminacji chrześcijan jest dostrzegany od wielu dziesięcioleci i stale się pogłębia. Z raportu o chrześcijanach osaczonych z powodu wiary 2022-24, przygotowanego przez Papieskie Stowarzyszenie „Pomoc Kościołowi w Potrzebie”, wynika, że konsekwencje prześladowań dotyczą zarówno chrześcijan, jak i regionów, które zamieszkują. W raporcie wskazano m.in., że migracje chrześcijan oraz odbieranie im praw obywatelskich „rodzą pytania o długoterminowe przetrwanie Kościoła w kluczowych regionach”. Podkreślono, że najintensywniejsze prześladowania chrześcijan przesunęły się z Bliskiego Wschodu do krajów afrykańskich. Jednocześnie zaznaczono, że w Syrii, gdzie przed 2011 r. mieszkało ponad 1,5 mln chrześcijan, obecnie żyje ich około 250 tys., natomiast w Iraku stanowią niespełna 0,5 proc. społeczeństwa. W Burkina Faso, ze względu na prześladowania na tle religijnym,

SYTUACJA W POLSCE

Tymczasem nawet w Polsce, gdzie większość obywateli deklaruje wiarę w Chrystusa, obserwujemy rosnącą liczbę przestępstw na tle religijnym.

Instytut Ordo Iuris co roku przygotowuje raport dla Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie (OBWE), w którym przedstawia przypadki przestępstw motywowanych nienawiścią wobec chrześcijan. W edycji raportu z 2025 roku opisano 88 przypadków ataków na duchownych i wiernych, nawet podczas sprawowania Eucharystii (np. w Gliwicach i Mieścisku), aktów wandalizmu oraz niszczenia kościołów, przydrożnych kapliczek i krzyży (np. Tychy – Chrystus z odpiłowanymi rękami), figur religijnych, instalacji, pomników świętych (np. zdemolowana szopka bożonarodzeniowa w Bolesławcu i sznur na szyi figurki Dzieciątka Jezus) oraz dewastacje na cmentarzach.

SPRÓBUJMY WYCIĄGNĄĆ WNIOSKI Z HISTORII

Eskalacja postulatów wymierzonych w chrześcijaństwo zwykle następuje stopniowo i często dokonuje się przy bierności ludzi wierzących. Warto zatem wyciągać wnioski z historii i doświadczeń innych narodów. Oto kilka przykładów:

1. Ograniczanie praw katolików w czasie rewolucji francuskiej doprowadziło do eskalacji wrogości i śmierci tysięcy chrześcijan.
2. W XX wieku w Meksyku, antykościelna polityka władz doprowadziła do wojny domowej w obronie religii. Wierni zaczęli zdecydowanie protestować dopiero wtedy, gdy zakazano publicznego sprawowania Mszy świętej.
3. W Irlandii jeszcze pod koniec XX wieku wiara odgrywała istotną rolę i była ważnym elementem tożsamości narodowej. Pomimo wielowiekowych prześladowań Irlandczycy pozostali wierni swojej religii. Dopiero przełom XX i XXI wieku przyniósł głębokie przemiany społeczne związane z odchodzeniem części społeczeństwa od tradycyjnego katolickiego systemu wartości. Dużą rolę w tym procesie odegrały organizacje proaborcyjne.
4. W Polsce mamy dziś podobną sytuację. Ponadto stopniowe zmiany dotyczą m.in. postulatów dalszego rozdziału państwa i Kościoła oraz wypowiedzenia Konkordatu. Pojawiają się postulaty ograniczenia możliwości spowiedzi osób niepełnoletnich, wycofania katechezy ze szkół, ograniczenia obecności kapłanów w niektórych instytucjach publicznych czy usuwania krzyży z przestrzeni publicznej. Analiza historycznych przypadków dyskryminacji i prześladowań chrześcijan pokazuje, że bierność większości katolików wobec agresywnej i zdeterminowanej mniejszości może doprowadzić do tego, że to mniejszość będzie rządzić i dyktować swoje zbrodnicze prawa. ■

Davide Dionisi, Karol Darmos, „ONZ: chrześcijanie najbardziej prześladowaną grupą religijną”, Vatican News; „Rośnie prześladowanie chrześcijan na świecie”, Vatican News; „Skończmy z przyzwoleniem na prześladowanie chrześcijan”, Instytut Ordo Iuris.

Papież Leon XIV

Papież do seniorów: nie lękajcie się kruchości, módlcie się ze mną o pokój



VATICAN NEWS

„JA NIE ZAPOMNĘ O TOBIE” (IZ 49, 15)

W Orędziu pod tym tytułem Ojciec Święty przypomina słowa proroka Izajasza, przez które Bóg zapewnia każdego człowieka o swojej nieustannej pamięci i miłości. Leon XIV zauważa, że doświadczenie bycia zapomnianym dotyka dziś wielu ludzi, szczególnie osób starszych. Samotność, izolacja czy sprowadzenie człowieka do numeru łóżka lub choroby sprawiają, że wielu seniorów czuje się niewidzialnych. Odpowiedzią na tę sytuację jest jednak Boża miłość, która „nie zapomina o nikim”.

Papież podkreśla, że Światowy Dzień Dziadków i Osób Starszych, który będzie obchodzony 26 lipca, powinien stać się okazją do odkrycia na nowo więzi międzypokoleniowych. Zachęca szczególnie młodych ludzi do odwiedzania swoich dziadków oraz osób starszych pozostających w samotności. „Sprawcie, aby słowa proroka: «Ja nie zapomnę o tobie», przybrały kształt czułego i serdecznego spotkania” – apeluje.

NIE WSTYDZIĆ SIĘ WŁASNEJ KRUCHOŚCI

Ojciec Święty przypomina, że starość może stać się czasem ponownego odkrycia Boga. Wielu ludzi dożywa dziś późnego wieku..., dlatego właśnie ten etap życia może być okazją do rozpoczęcia lub odnowienia życia duchowego.

Leon XIV zachęca seniorów, by nie bali się własnych ograniczeń. „Pragnę wam powiedzieć: nie lękajcie się kruchości!” – pisze. Dodaje, że przyjeta i uznana słabość otwiera człowieka na wzajemne wsparcie oraz na Boga, który może obdarzyć serca pojednaniem i prawdziwym pokojem.

MODLITWA O POKÓJ DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ

Papież zwraca uwagę, że współczesny świat naznaczony jest przemocą i konfliktami... Dlatego prosi seniorów: „Najdrożsi, zachęcam was, abyście zjednoczyli się ze mną w wytrwałej modlitwie o rychłe nadejście pokoju na całym świecie”.

Na zakończenie dziękuje osobom starszym za codzienne wsparcie modlitewne, zwłaszcza za odmawiany przez nich różaniec. Zapewnia również o swojej modlitwie i życzy, aby Pan „który nigdy o nas nie zapomina, zawsze odnawiał nas w wierze, nadziei i miłości”.

vaticannews.va/pl. Tekst skrócony.

Kardynał Konrad Krajewski

Oto mamy siedmiu nowych kapłanów!

ŚWIĘCENIA KAPŁAŃSKIE
KOŚCIOŁA ŁÓDZKIEGO 2026

W homilii metropolita łódzki kardynał Konrad Krajewski zwrócił się do przyszłych neoprezbiterów – chciałem wam wszystkim ogłosić tu od Katedry Biskupów Łódzkich. Wszystkim siedmiu diakonom: Mateuszowi, Michałowi, Adamowi, Piotrowi, Michałowi, Marcinowi i Sławkowi. Wszystkim waszym rodzinom, wszystkim waszym przyjaciółom, że poprzez nałożenie rąk i modlitwę tych oto diakonów wybierzemy tylko w jednym celu, i zostaną wyświęceni tylko w jednym celu, by całym i niepodzielnym sercem być w sprawach Ojca. Być w sprawach Ojca!

Prawdopodobnie wiele osób tego nie będzie rozumiało. Będzie was namawiało na styl życia światowego. A wy macie być w sprawach Ojca i tylko Ojca. I pełnić tylko Jego wolę. Taki jest cel naszych święceń. Otóż Bóg zapukał do serca Maryi i kiedy Ona powiedziała „tak”, wszystko się zmieniło. Wszystko. Zaczęła nosić Boga w sobie. Nie tylko w niej się wszystko zmieniło, ale w świecie się wszystko zmieniło.

Oto Bóg stąpił na ziemię. Dziś pukamy my także do waszego serca i puka Jezus. Jeśli Mu powiecie tak, to od dziś wszystko zmieni się w waszym życiu. To powinno się wszystko zmienić w życiu tych, do których zostaniecie posłani. Pośród których będziecie prezbiterami. Wszystko się zmienia, bo tajemnicie uczestniczyć w największej Tajemnicy naszej wiary. Od Boga otrzymacie nieprawdopodobną władzę sakramentalną. – podkreślał kard. Krajewski.

Bóg będzie rodził się w waszych domach i będziecie Go dawać innym do spożycia, by ludzie stawali się Jego świątynią. To przez was będzie rozgrzeszał. To przez was będzie namaszczał. To przez was będzie chrzczył. To przez was będzie błogosławił miłości dwojga ludzi. Będziecie uczestniczyć w tak nieprawdopodobnej Tajemnicy, że okażecie się bezradni przed tą Tajemnicą. Trzeba będzie uklęknąć i powiedzieć wszystkim w Kościele: oto wielka tajemnica wiary.

Tak, jak moje kapłaństwo, którego też do końca nie rozumiem. Tak, jak Maryja nie rozumiała, ale wiedziała, że bycie Matką Boga polega na pełnieniu Jego woli, nie swojej. Od dziś będziecie wprowadzać Boga na ziemię. Dlatego musicie stać się świątynią Boga. Musicie stać się jak Maryja Jego nosicielem. – zauważył hierarcha.

archidiecezja.lodz.pl. Tekst skrócony.

Dziedzictwo wieków

Ukryta historia: pamięć o bitwie pod Grunaldem na wyciągnięcie ręki

WOJCIECH ANTOLIK



SPOTKANIE Z PRZESZŁOŚCIĄ

Tablica. Stoję na przystanku, czekając na spóźniający się autobus. Jest rześki, letni poranek. Przepęguję z nogi na nogę, a wzrok bezwiednie krąży po okolicy. Przypadkowy refleks światła kieruje moje spojrzenie na coś niezwykłego na ścianie starej kamienicy. Ulica Rudzka 7. Miejsce, które mijam niemal codziennie, nagle odsłania przede mną nieznany dotąd detal. Robię kilka kroków w bok, aby przyjrzeć się bliżej ciemnej, prostokątnej płycie.

To stara tablica z chropowatego, pociemniałego metalu, na którym czas odcisnął swoje piętno. Wycięte w niej litery układają się w napis: „Grunwald 15.07.1410”. Obok widnieje data i miejsce powstania tablicy: „Ruda Pabianicka 15.07.1945”. Smartfon łąduje w kieszeni, a nuda ustępuje miejsca zadumie. Dzięki temu spotkaniu z historią uświadamiam sobie, że czekam na autobus w miejscu, które przed laty wybrano, by upamiętnić pewne ważne wydarzenia. Historia przywołana przez tablicę ożywa w wyobraźni, zmieniając zwykły przystanek w niemego świadka minionych czasów. Gdy z Pabianickiej zza zakrętu wyłania się wreszcie autobus, wsiadam do środka z zupełnie inną mapą tego miejsca w głowie.

PAMIĘĆ I TOŻSAMOŚĆ MIEJSKA

Przestrzeń, którą mijamy na co dzień, kryje w sobie warstwy historii, intencji i emocji ludzi, którzy żyli przed nami. Każda tablica, kapliczka, nazwa ulicy, stary budynek czy nawet układ placu są zapisem czyjejś woli, przejawem władzy, wiary lub potrzeby upamiętnienia czegoś istotnego. Uświadomienie sobie tego całkowicie zmienia sposób, w jaki patrzy się na czas i miejsce – przestają być tylko elementem codzienności, a stają się częścią większej historii.

Tablice pamiątkowe rzadko mówią wyłącznie o wydarzeniach, które upamiętniają. Częściej opowiadają o epoce i ludziach, którzy je stworzyli. Tablica grunwaldzka z ul. Rudzkiej 7, odsłonięta 15 lipca 1945 roku w Rudzie Pabianickiej, jest tego doskonałym przykładem. Choć jej treść cofa nas do roku 1410, to jej prawdziwym fundamentem była świeżo zakończona II wojna światowa.

Pierwowzoru obecnej tablicy trzeba szukać tuż przed wybuchem II wojny światowej. 6 sierpnia 1939 roku, dokładnie w tym samym miejscu, odsłonięto pierwotną tablicę upamiętniającą zwycięstwo pod Grunwaldem w 1410 roku. Została jednak wkrótce zniszczona podczas okupacji hitlerowskiej. W 1945 roku odsłonięto jej kopię z inskrypcją „Grunwald 15 VII 1410 – Ruda Pabianicka 15 VII 1945”. Nie była to jednak zwykła tablica pamiątkowa. Stała się politycznym manifestem i świadectwem wojennej traumy.

Aby lepiej zrozumieć jej przesłanie, warto przypomnieć sobie realia lipca 1945 roku. Od kapitulacji Niemiec minęły zaledwie dwa miesiące. Ruda Pabianicka, wcielona w czasie wojny do III Rzeszy, wciąż podnosiła się po latach brutalnej niemieckiej okupacji. Dlatego data 15 lipca 1945 roku – dokładnie 535. rocznica zwycięstwa wojsk polsko-litewskich pod wodzą Władysława Jagiełły pod Grunwaldem – miała ogromny ładunek emocjonalny. Były to pierwsze powojenne obchody tej rocznicy po latach okupacji, zakazów, łapanek i wysiedleń. Naród, wycieńczony wojną, potrzebował wyraźnego symbolu zwycięstwa. Odsłonięcie tablicy stało się aktem narodowego oczyszczenia i symbolicznym okrzykiem: „Przetrwaliśmy!”.

Najważniejszym pomostem łączącym tę tablicę z II wojną światową jest

oficjalne hasło tamtej epoki: „Grunwald 1410 – Berlin 1945”. Przekaz dla mieszkańców Rudy był prosty: potworna ofiara lat 1939–1945 nie poszła na marne. Była dziejową sprawiedliwością. W tej beczce pełnej patriotyzmu znalazła się jednak również przysłowiowa łyżka dziegciu. Nowa, komunistyczna władza desperacko potrzebowała akceptacji społecznej. Sięgnięcie po motyw Grunwaldu było strzałem w dziesiątkę. Powojenna propaganda stworzyła niezwykle skuteczną w swojej prostocie narrację: Zakon Krzyżacki to protopłaci hitlerowskiej Trzeciej Rzeszy, a zdobycie Berlina w maju 1945 roku to ostateczne dokończenie dzieła króla Jagiełły. Pamięć o krzywdach i nienawiść do niemieckiego okupanta łączyła wszystkich Polaków, bez względu na poglądy. Odtwarzając tablicę na ulicy Rudzkiej 7, na gmachu dawnego Magistratu, nowa władza wysłała jasny sygnał: „To my przynieśliśmy wolność. To my jesteśmy gwarantem, że niemiecki terror nigdy tu nie wróci”. Był to również symboliczny akt zatarcia śladów niedawnej germanizacji miasta.

Tablica na frontonie posesji na ulicy Rudzkiej 7 ma podwójną tożsamość. W warstwie słów upamiętnia średnio-wieczne zwycięstwo nad Krzyżakami. W warstwie emocji i intencji jest bezpośrednim pomnikiem klęski Hitlera. To fascynujący dowód na to, jak wielka trauma wojenna i sprytna propaganda potrafią ożywić historię sprzed pięciu wieków, by skomentować i oswoić nową, powojenną rzeczywistość. Dziś tablica jest już wyraźnie nadgryziona zębem czasu.

Warto zadbać o jej odnowienie. To prawdziwa perełka lokalnego dziedzictwa, pozostawiona nam przez ludzi, którzy kiedyś tworzyli historię tego miejsca. ■

We wspólnotach dla wspólnoty Kościoła

Mała społeczność służąca dzieleniu się życiem i ewangelizacji

S. LEONARDA KUNISZEWSKA MSF



Współczesna rzeczywistość Kościoła coraz częściej przejawia się nie w wielkiej, bezimiennej masie ani w wypełnionych świątyniach, lecz w małych, nieformalnych grupach¹. Mała grupa stwarza możliwości powstania wspólnoty chrześcijańskiej, której członkowie mogą rozwijać bliskie, osobiste więzi, wzrastać duchowo i dzielić się doświadczeniem wiary. Tylko we wspólnocie możliwa jest wzajemna komunikacja na wielu płaszczyznach: uczuciowej, intelektualnej, psychicznej, werbalnej, duchowej, a w końcu religijnej. Różnorodne wspólnoty i ruchy religijne, których podstawowym narzędziem ewangelizacji jest mała grupa, stanowią nieocenioną pomoc dla całego dzieła urzeczywistniania żywego Kościoła.

PARAFIA – WSPÓLNOTĄ WSPÓLNOT

Nowa ewangelizacja wymaga udziału wiernych świeckich, którzy stanowią pomost pomiędzy parafią a ludźmi oddalonymi od Kościoła. Aby jednak wierni świeccy mogli sprostać takiemu wyzwaniu, muszą mieć oparcie we wspólnocie, a właściwie w małych wspólnotach o charakterze formacyjnym i apostołskim. Trzeba zatem jeszcze bardziej docenić rolę funkcjonujących w obrębie parafii wspólnot, stowarzyszeń i ruchów. Trzeba także postawić pytanie: czy można zrobić więcej w dziedzinie promocji szerszego udziału wiernych w ruchach, wspólnotach i stowarzyszeniach

kościelnych? W rzeczywistości polskiego Kościoła chodzi o przeobrażenie bezimiennej, anonimowej masy parafian we wspólnotę, w której głównym spoiwem nie będą czynniki organizacyjne, lecz głębokie więzi osobowe zogniskowane wokół wartości, którym towarzyszy zobowiązująca praktyka życia chrześcijańskiego.

Wspólnota zaspokaja dwie podstawowe potrzeby: potrzebę przynależenia do społeczności i potrzebę bycia podmiotem współtworzącym społeczność. Mała wspólnota daje możliwość dzielenia się własnym życiem, poznawania innych, budowania głębokich więzi międzyludzkich oraz realizacji zadań apostołskich. W naturze człowieka leży bowiem pragnienie dzielenia się doświadczeniem wiary z innymi.

Żywa wspólnota nigdy nie zamyka się w sobie, lecz podejmuje nowe inicjatywy i realizuje nowe projekty. Jeżeli mała wspólnota zachowuje jedność z Kościołem, żyje Słowem Bożym i daje świadectwo życia chrześcijańskiego, wówczas staje się dla swoich członków szkołą wiary i modlitwy.

Przekształcanie parafii we wspólnotę wspólnot zakłada kolejno: przyswojenie obrazu Kościoła jako komunii i związanej z tym zmianę modelu parafialnego duszpasterstwa; otwarcie się na nowe ruchy religijne i na laikat, bez którego nie ma Kościoła ani prawdziwej ewangelizacji; odpowiednie przygotowanie świeckich do współodpowiedzialności za misję Kościoła; rozpoznanie charyzmatów i uznanie ich roli w duszpasterstwie parafialnym; przejście od duszpasterstwa do ewangelizacji, której istotę stanowi akt przyjęcia Jezusa

¹ Zob.: Uczniowie-misjonarze. Program duszpasterski Kościoła katolickiego w Polsce na rok 2025/2026, Opole. 2025.

Chrystusa za jedyne Pana i Zbawiciela dokonujący się w ewangelizacyjnym przepowiadaniu. Tylko w ten sposób rodzi się wspólnota zarówno w wymiarze wertykalnym, jak i horyzontalnym.

Parafia winna podejmować nieustanny wysiłek stawiania się rzeczywistym znakiem – sakramentem Królestwa Bożego. Wyrazić się to powinno m.in. w promocji nowej formy eklesjalnej wspólnoty – „wspólnoty wspólnot”, „wspólnoty służb i charyzmatów”. Ważną propozycją w procesie odnowy i wzrostu Kościoła we wspólnocie lokalnej może być projekt rekolacji ewangelizacyjnych dla całej parafii.

Kolejnym istotnym wnioskiem jest konieczność uwypuklenia miejsca i znaczenia świeckich w apostołskiej misji Kościoła. Zaangażowanie świeckich w życie Kościoła powinno wyrażać się poprzez ich czynny udział w liturgii oraz pełnienie różnorodnych zadań służących urzeczywistnianiu wspólnotowej wizji parafii. Znakomitym polem do praktykowania współpracy pomiędzy pasterzami a świeckimi może być tworzenie niewielkich, podstawowych wspólnot kościelnych. W ten sposób wspólnota parafialna stanie się prawdziwym znakiem Kościoła rozumianego w kategoriach *communio*.

WSPÓLNOTA UCZNIÓW JEZUSA

Kim jest uczeń w rozumieniu biblijnym? To osoba korzystająca z nauki i doświadczenia nauczyciela oraz podziwiająca jego poglądy i sposób życia. Uczniowie Jezusa to osoby, które uznały Jezusa Chrystusa za swojego Mistrza i podążały za Nim. Wśród uczniów wyróżnia się grupę Dwunastu Apostołów, którą Jezus formował w sposób szczególny, przygotowując ich do pełnienia misji po swojej śmierci i zmartwychwstaniu. Przy Jezusie byli obecni także inni uczniowie, spośród których Pan wybrał siedemdziesięciu dwóch i wysłał na misję głoszenia Królestwa Bożego (Łk 10, 1-20). Za Jezusem szły także kobiety (Mk 15, 41; Łk 8, 1-3), które stały się szczególnymi świadkami Jego śmierci, pogrzebu i zmartwychwstania (Mk 15, 40. 47; 16, 1). Do szerokiego grona uczniów Jezusa należały także osoby wykluczone ze społeczności Izraela czy wywodzące się z pogaństwa. Różnorodność osób, posług i zadań jest na stałe wpisana we wspólnotę Kościoła i pozostaje obecna także dzisiaj. Stanowi to o bogactwie Kościoła. W obrazowy sposób pisał o tym św. Paweł w Pierwszym liście do Koryntian (12, 12-31), ukazując Kościół jako mistyczne Ciało Chrystusa złożone z wierzących. Podobnie jak w ciele poszczególne członki są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, tak i w Kościele ważny jest każdy wierzący oraz zadanie, które zostało mu powierzone przez Chrystusa.

JEZUS POWOŁUJE DO WSPÓLNOTY

„Formacja uczniów-misjonarzy rozpoczyna się od inicjacji chrześcijańskiej i jest w niej zakorzeniona. W historii każdego z nas pojawiają się spotkania z wieloma osobami i grupami lub małymi wspólnotami, które przyczyniły się do wprowadzenia nas w relację z Panem i w komunię Kościoła: rodzicami i członkami rodziny, chrzestnymi, katechetami i wychowawcami, animatorami liturgii i pracownikami charytatywnymi, diakonami, kapłanami i samym biskupem”.

Wspólnota, do której powołuje nas Pan Jezus (małżeńska, rodzinna, parafialna, zakonna czy Kościoła powszechnego), pozwala nam nieustannie się rozwijać. Jak czytamy jednak w dokumencie końcowym Synodu o synodalności: „*W Kościele nikt nie jest jedynie biernym odbiorcą formacji: wszyscy jesteśmy aktywnymi uczestnikami i mamy coś do ofiarowania innym*”. Oznacza to, że wspólnota uczniów Chrystusa jest zawsze rzeczywistością dynamiczną. Chrystus powołuje każdego z nas do wspólnoty swojego Kościoła, zapewnia nam

możliwość rozwoju duchowego, intelektualnego i fizycznego, ale oczekuje od każdego z nas, że będziemy nieustannie rozeznawać i wypełniać potrzeby tej wspólnoty - na miarę własnych możliwości, talentów i charyzmatów.

ABY SŁUŻYĆ INNYM

„Bycie uczniami-misjonarzami Pana nie jest jednak celem osiągniętym raz na zawsze. Oznacza ciągle nawracanie się, wzrastanie w miłości »do miary wielkości według Pełni Chrystusa« (Ef 4, 13) i otwartość na dary Ducha Świętego potrzebne do żywego i radosnego 3

świadczenia wiary”. We współczesnych czasach, przed wspólnotą Kościoła, a szczególnie przed wspólnotami parafialnymi, stoi odpowiedzialne zadanie, jakim jest ewangelizacja. Wymaga to nowej wizji parafii, która staje się „wspólnotą wspólnot”, oraz zaangażowania osób świeckich w tę odpowiedzialną misję Kościoła. „Wszyscy ochrzczeni są bowiem Kościołem, przez chrzest zostali wszczępieni we wspólnotę Kościoła. Dlatego każdy wierzący powinien angażować się w życie Kościoła w sposób podmiotowy, tzn. świadomy, wolny i odpowiedzialny”. Małe grupy, wspólnoty, stowarzyszenia i ruchy religijne powinny odgrywać dużą rolę w pobudzaniu aktywności wiernych świeckich. Wspólnota daje członkom poczucie tożsamości i bezpieczeństwa, pozwala uświadomić sobie, że wszyscy są potrzebni i mogą przy współpracy z innymi dokonać czegoś wielkiego.

W działalności ewangelizacyjnej ważne jest współdziałanie zarówno osób świeckich między sobą, jak i świeckich z kapłanami, osobami konsekrowanymi oraz innymi podmiotami życia społecznego. Każda ze wspólnot ma swój specyficzny charyzmat, charakter i pole działania, dlatego współpracując ze sobą mogą wzajemnie się uzupełniać i rozszerzać swoją działalność.

Istotnym czynnikiem na polu ewangelizacji jest współpraca międzypokoleniowa. Ewangelizacja będzie tym owocniejsza, im bardziej uda się połączyć wysiłki wspólnot zrzeszających różne grupy wiekowe. Odmienne doświadczenia, umiejętności i sposoby przeżywania wiary pozwolą wzajemnie ubogacać się i poszerzać horyzonty ewangelizacji. Dlatego konieczne jest inwestowanie w formację formatorów”.

Uczeń-misjonarz to nie tylko kapłan czy osoba zakonna, lecz przede wszystkim osoba świecka. **Wspólnota Kościoła jest obecna nie tylko w przestrzeniach duszpasterskich, ale także w miejscach życia świeckich chrześcijan, takich jak rodziny, szkoły, uniwersytety, miejsca kultury i sztuki oraz przestrzenie zawodowe. Ważną przestrzenią obecności wspólnoty Kościoła, a zarazem polem misyjnym są media cyfrowe.** Jako wierzący jesteśmy zobowiązani do pomocy osobom słabiej poruszającym się w świecie wirtualnym (szczególnie dzieciom), aby mogły rozwijać umiejętność krytycznego myślenia, pozwalające na bezpieczne korzystanie z sieci, wolne od hejtu i fałszywych informacji.

MODLITWA ZA PARAFIĘ

Boże, który wszystko otaczasz swoją nieskończoną dobrocią i miłością, prosimy Cię, błogosław naszej parafii. Polecamy Ci rodziny naszej parafii. Niech będą silne Twoją mocą. Oddajemy Ci pod opiekę dzieci i młodzież, aby ich wzrastanie ku prawdziwej dojrzałości dokonywało się zgodnie z Twoją wolą. Modlimy się za chorych, starszych i samotnych, abyś Ty sam był dla nich pociechą i umocnieniem. Twojej łaskawości polecamy naszych kapłanów oraz prosimy o nowe powołania kapłańskie i zakonne. Ze szczególną troską zawierzamy Ci tych, którzy nie przyjęli dotąd orędzia zbawienia. Przemień ich serca i uczyni je miłymi Tobie. Ojcze, przyjmij nasze pokorne oddanie się Tobie i błogosław naszej parafii. Amen. ■

Jezus ukryty w Sercu Maryi

Chwile adoracji naszych parafian



Wchodzę do naszej Kaplicy Diennej Adoracji i od razu ogarnia mnie przejmująca cisza, lekki półmrok i atmosfera skupienia. Pan Jezus ukryty w Najświętszym Sakramencie przyciąga mój wzrok, a ja czuję zaproszenie do adorowania Go. Mam jednak wrażenie, że to zaproszenie wysyła Maryja. To Ona przytula Go do swego Serca, kocha Go, obejmuje całą sobą i jako pierwsza adoruje swojego Syna. To zaproszenie jest bardzo wyraźne. Wpatruję się w dużą Hostię i czuję, jak Pan Jezus przyciąga mój wzrok, a jednocześnie swoją obecnością ogarnia mnie i wszystkich obecnych w kaplicy. Wtapiam się w tę atmosferę i zaczyna się czas mojej adoracji Pana Jezusa. Tak naprawdę, to cały czas uczę się czym jest adoracja. Jak mam adorować Boga? Zaczynam od modlitwy "Ojcze nasz", próbuję odmawiać inne modlitwy, różaniec, koronkę, litanie... próbuję milczeć, ...próbuję wsłuchiwać się w Jego głos, nic nie mówiąc... lub po prostu próbuję być.

PIERWSZE WRAŻENIE

Gdy po raz pierwszy zobaczyłam w „mojej kaplicy” monstrancję z Panem Jezusem ukrytym w objęciach Maryi, tulącej do piersi Eucharystyczne Ciało Zbawiciela, w Jej nowym, współczesnym wizerunku, nie byłam zaskoczona. Wydała mi się znajoma, jakbym widziała ją już wcześniej. Jednak jeszcze instynktownie szukałam wzrokiem oczu Matki Bożej z jasnogórskiej ikony, która od zawsze była związana z kaplicą, ale myśli szukały już w pamięci skojarzeń z nowym wizerunkiem. Wtedy przypomniały mi się monstrancje dwunastu ołtarzy adoracyjnych tworzących „12 Gwiazd w Koronie Matki Bożej Królowej Pokoju”.

Jest to idea utworzenia na świecie dwunastu ośrodków Wieczystej Adoracji Najświętszego Sakramentu w Intencji Pokoju. Nie wiem, czy wszystkie już powstały, ale są one tworzone, a właściwie pisane, podobnie jak ikony i otaczane modlitwą w pracowni polskich artystów z Gdańska Drapikowski Studio. Wykonane do tej pory monstrancje i nastawy ołtarzowe znajdują się we wspomnianych Światowych Centrach Modlitwy o Pokój. (Jednym z nich jest Niepokalanów, a inne - o których znalazłam informacje - znajdują się w Jerozolimie, Oziornoje w Kazachstanie, w Medjugorje, na Wybrzeżu Kości Słoniowej, w Korei Południowej i Rwandzie). Nawiązują one swoim kształtem do postaci Maryi, która ukazuje światu Jezusa noszonego w swoim Sercu. Mam nieodparte wrażenie, że monstrancja i wizerunek Matki Bożej w naszej kaplicy nawiązują swym kształtem i koncepcją do tych przedstawianych w ołtarzach 12 Gwiazd w Koronie Matki Bożej Królowej Pokoju.

Królowo Pokoju - módl się za nami.

*Oto wpatruję się w Ciebie w świątyni,
by ujrzeć Twoją potęgę i chwałę.*

*Twoja łaska jest cenniejsza od życia,
więc sławić Cię będą moje wargi.*

*Będę Cię wielbił przez całe me życie
i wzniosę ręce w imię Twoje.*

Królowo Pokoju - módl się za nami.

Świat potrzebuje modlitwy. Pan Jezus czeka na nas w naszej małej, parafialnej kaplicy wraz ze swoją Matką, która adoruje Go razem z nami i powierza Mu nasze codzienne troski, jak i wielkie intencje, takie jak modlitwa o pokój na świecie. ■

Szkoła Duchowości – mistycy o modlitwie

Rozpoczynamy cykl prezentujący wybrane teksty mistyków poświęcone modlitwie. Jak uczyć się modlitwy, to od najlepszych. Mamy nadzieję, że będzie to również okazja do bliższego poznania duchowości chrześcijańskiej.

KS. ADAM GONTARZ

Po co się modlić? Czym właściwie jest modlitwa? Co mówią o modlitwie święci? Święty Jakub pisze: „Modlicie się, a nie otrzymujecie, bo się źle modlicie...” (Jk 4,3). Jak zatem się dobrze modlić?

Na początek sięgnijmy po wielką nauczycielkę modlitwy wewnętrznej – św. Teresę od Jezusa.

ŚWIĘTA TERESA OD JEZUSA (1515 – 1582)

Hiszpańska mistyczka, reformatorka Zakonu Karmelitańskiego, Doktor Kościoła. W swoim najśłynniejszym dziele, „Twierdzy wewnętrznej” („Zamku wewnętrznym”), św. Teresa przyrównuje duszę człowieka do zamku, w którego najgłębszej komnacie mieszka Król, czyli Bóg. Ukazuje w nim modlitwę jako jedyną drogę prowadzącą przed oblicze Króla. Posłuchajmy, jak o tym pisze:

„Bramą więc, którą się wchodzi do tej twierdzy jest, o ile ja rzecz rozumiem, modlitwa i rozważanie. Nie obstać tu konieczności za modlitwą myślną, może być i ustna, gdyż jednej i drugiej, jeśli ma być modlitwą, musi towarzyszyć uwaga. Kto bowiem modli się bez zastanowienia się nad tym, do kogo mówi, o co prosi, i kto jest on, który prosi, a kto Ten, którego prosi, tego modlitwy, jakkolwiek by długo i pilnie ruszał wargami, ja nie nazwę modlitwą. (...) Kto by nałogowo zwykł rozmawiać z Majestatem Boskim tak, jakby mówił do sługi swego, nie zważając czy wyraża się dobrze, czy źle, i mówi co mu przyjdzie na usta albo co od ciągłego powtarzania już umie na pamięć,



Portret św. Teresy autorstwa Juana de la Miseria (1576)

tego modlitwy, powtarzam, nie uznaję za modlitwę, a daj Boże, by nie było żadnej duszy chrześcijańskiej, która by się w taki sposób modliła”. (Twierdza wewnętrzna I 1,7)

„O tych pociechach, które Pan daje tym, którzy niezachwianie trwają na modlitwie, będzie jeszcze mowa obszerniej, tu, więc o nich nie mówię. To tylko powiem: drogą i bramą do tych wielkich łask, którymi Pan mnie obdarzył, jest rozmyślanie”. (Księga życia 8,9)

Święta Teresa zachęca do podjęcia drogi modlitwy:

„Kto zaś jeszcze nie zaczął [się modlić], tego proszę na miłość Zbawiciela, niech nie pozbawia się tak wielkiego dobra. Nie ma tu, czego się lękać, wystarczy tylko chcieć. (...) A jeśli wytrwa, to mam nadzieję, że miłosierny Bóg, którego wybrał sobie za przyjaciela, On go za to wynagrodzi”. (Księga życia 8,5). Podaje nam również najpiękniejszą definicję tego, czym jest modlitwa:

„Modlitwa, bowiem wewnętrzna jest to, zdaniem moim, poufne i przyjacielskie z Bogiem obcowanie i wylewna, po wiele razy powtarzana rozmowa z Tym, o którym wiemy, że nas miłuje”. (Księga życia 8,5). †

Módl się z nami w tych intencjach

Lipiec

Papieskiej Światowej Sieci Modlitwy

O szacunek dla ludzkiego życia

Módlmy się o szacunek i ochronę ludzkiego życia na wszystkich jego etapach, a także by było ono uznawane za dar Boga.

Krucjata Modlitwy Intencji Ojczyzny i Kościoła

Za wiernych świeckich, aby coraz pełniej stawali się uczniami-misjonarzami Jezusa Chrystusa.

Rycerstwo Niepokalanej

Młodość i wiara. Dar i wyzwanie, które należy chronić.

Aby dorośli potrafili przekazać młodym wartości życia wewnętrznego, miłości do Chrystusa i Jego Ewangelii.

Sierpień

Za ewangelizację w wielkich miastach

Módlmy się, abyśmy znaleźli nowe formy ewangelizacji wielkich miast – tak często naznaczonych anonimowością i samotnością – oraz twórcze metody budowania wspólnoty.

W intencji wspólnoty parafialnej o ożywienie wiary w dzieciach, młodzieży, osobach dorosłych, starszych i samotnych

Troska o ubogich. Heroiczna miłość drogą do uświęcenia. Abyśmy, za przykładem św. Maksymiliana Kolbego, potrafili odpowiadać na nowe przejawy ubóstwa „miłością twórczą”.

Z naszej parafii

Członkowie Kół Różańcowych odmawiają codziennie jedną wyznaczoną dziesiątkę różańca.

Członkowie krucjaty modlą się nieustannie różańcem w wyznaczonych godzinach 19. dnia każdego miesiąca.

Aby misjonarki i misjonarze mieli dużo sił i zdrowia do głoszenia Ewangelii w każdym zakątku świata.

LIPIEC

1 Śr w	Św. Ottona z Bambergu, biskupa; Najdroższej Krwi Jezusa Chrystusa
2 Cz	I czwartek miesiąca. Najświętszej Maryi Panny Tuchowskiej, Kodeńskiej, Licheńskiej; 3. rocznica uroczystego objęcia naszej parafii przez Ks. Proboszcza dr Andrzeja Michalaka
3 Pt Ś	I piątek miesiąca. Św. TOMASZA, APOSTOŁA;
4 Sb w	I sobota miesiąca. Św. Elżbiety Portugalskiej Królowej; bł. Piotra Jerzego Frassatego, tercjarza
5 N	14. NIEDZIELA ZWYKŁA - Niedziela miesięcznej adoracji NS; Św. Antoniego Marii Zaccarii, prezbitera; Św. Marii Goretti, dziewicy i męczennicy
6 Pn W	Bł. Marii Teresy Ledóchowskiej, dziewicy MB Uzdrawienia Chorych Dzień patronalny apostołstwa chorych
7 Wt	Bł. Józefa i Wiktorii Ulmów i ich siedmiorgo dzieci, Bł. Benedykta XI
8 Śr W	Św. Jana z Dukli, prezbitera; Świętych małżonków Akwili i Pryscylli
9 Cz w	Świętych męczenników Augustyna Zhao Rong, prezbitera, i Towarzyszy; Św. Weroniki Giuliani, Bł. Fidelisa Hieronima Chojnackiego zakonnika i męczennika, błogosławionego z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.
10 Pt	Św. Antoniego Peczerskiego, opata
11 So Ś	Św. BENEDYKTA, OPATA PATRONA EUROPY
12 N	15. NIEDZIELA ZWYKŁA. Św. Brunona Bonifacego z Kwerfurtu, biskupa i męczennika
13 Pn W	Nabożeństwo Fatimskie. Św. Św. Andrzeja Świerada i Benedykta Pustelników, Bł. Marianny Biernackiej, męczennicy, patronki teściowych i synowych, bł. z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej; 68. rocz. święceń kapłańskich abp Seniora Władysława Ziółka (1958);
14 Wt w	Św. Henryka cesarza; Św. Kamila de Lellis, św. Franciszka Solano,
15 Śr W	Św. Bonawentury, biskupa i doktora Kościoła; Bł. Antoniego Beszty-Borowskiego, prezbitera i męczennika błogosławionego z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.
16 Cz W	Najświętszej Maryi Panny z Góry Karmel
17 Pt	Św. Aleksego Wyznawcy
18 Sb w	Św. Szymona z Lipnicy, prezbitera
19 N	16. NIEDZIELA ZWYKŁA; Bł. Hermana Stępnia prezbitera i męczennika, Bł. Achillesa Puchały prezbitera i męczennika
20 Pn	Bł. Czesława, prezbitera;
21 Wt w	Św. Apolinarego, biskupa i męczennika; Św. Wawrzyńca z Brindisi, prezbitera i doktora Kościoła
22 Śr Ś	Św. MARII MAGDALENY
23 Cz Ś	Św. BRYGIDY SZWEDZKIEJ, ZAKONNICZY PATRONKI EUROPY, Bł. Krystiana Gondka, prezbitera i męczennika, błogosławionego z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.
24 Pt W	Św. Kingi, dziewicy
25 So Ś	Św. JAKUBA STARSZEGO, APOSTOŁA; Św. Krzysztofa męczennika; Dzień kierowców pojazdów mechanicznych, Błogosławieństwo pojazdów mechanicznych
26 N	17. NIEDZIELA ZWYKŁA Świętych Joachima i Anny, Rodziców Najświętszej Maryi Panny DZIEŃ WDZIĘCZNOŚCI RODZICOM, DZIADKOM, EMERYTOM.
27 Pn	Św. Celestyna I, Bł. Marii Magdaleny Martinengo, Bł. Marii Klemensy od Jezusa Ukrzyżowanego (Heleny Staszewskiej), zakonnicy i męczennicy błogosławionej z grona 108 polskich męczenników
28 Wt w	Św. Sarbeliusza Makhlufo (Szarbela), prezbitera; Św. Wiktora I, Bł. Marii Teresy Kowalskiej, dziewicy i męczennicy, błogosławionej z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.
29 Śr W	Świętych Marty, Marii i Łazarza
30 Cz w	Św. Piotra Chryzologa, biskupa i doktora Kościoła; Bł. męczenników z Zakonu Bonifratrów
31 Pt W	Św. Ignacego z Loyoli, prezbitera; Bł. Michała Oziębłowskiego, prezbitera i męczennika. błogosławionego z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.

SIERPIEŃ

1 Sb W	I sobota miesiąca. Św. Alfonsa Marii Liguoriego, biskupa i doktora Kościoła; Bł. Aleksego Sobaszka, prezbitera i męczennika, z grona 108 polskich męczenników II wojny świat. 82 rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego. Msza św. w bazylice archikatedralnej, g. 12.00; 82 rocznica śmierci Śl. Bożego Ks. Tadeusza Burzyńskiego
---------------	--

2 N	18. NIEDZIELA ZWYKŁA; Niedziela miesięcznej adoracji NS; Najświętszej Maryi Panny Królowej Aniołów ODPUST POR-CJUNKULI, Św. Euzebiusza z Vercelli, biskupa; św. Piotra Juliana Eymarda prezbitera, Bł. Augusta Czarotowskiego prezbitera
3 Pn	30. rocznica śmierci śp. Bp Józefa Rozwadowskiego (1996) - Msza św. w archikatedrze- godz. 18.00
4 Wt W	Św. Jana Marii Vianneya, prezbitera; Bł. Henryka Krzysztofika, prezbitera i męczennika, z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.
5 Śr w	Rocznica poświęcenia rzymskiej Bazyliki Najświętszej Maryi Panny Snieżnej; 55. rocznica śmierci śp. Bp Jana Fondalińskiego (1971)
6 Cz Ś	I czwartek miesiąca. PRZEMIENIENIE PAŃSKIE; Bronisława Kostkowskiego, męczennika, z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej. 48. rocznica śmierci św. papieża Pawła VI (1978)
7 Pt w	I piątek miesiąca. Św. Kajemana, prezbitera; Św. Sykstusa II, papieża i Towarzyszy, Bł. Edmunda Bojanowskiego założyciela zgromadzenia zakonnego Sióstr Służebniczek Maryi Niepokalanej, Bł. Tadeusza Dulnego, męcz. z grona 108 męczenników II wojny świat.
8 So W	I sobota miesiąca. Św. Dominika Guzmana, prezbitera; Bł. Włodzimierza Laskowskiego, prezbitera i męczennika, z grona 108 męczenników II wojny światowej.
9 N Ś	19. NIEDZIELA ZWYKŁA. Św. TERESY BENEDYKTY OD KRZYŻA, DZIEWICY I MĘCZENNICZY PATRONKI EUROPY
10 Pn Ś	Św. WAWRZYŃCA DIAKONA I MĘCZENNIKA. Bł. Edwarda Grzymały, prezbitera i męczennika, z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej. 92. Rocz. Śmierci śp. Bp Wincentego Tymienieckiego (1934)
11 Wt W	Św. Klary, dziewicy
12 Śr w	Św. Joanny Franciszki de Chantal, zakonnicy; Bł. Józefa Straszewskiego, prezbitera i męczennika, Bł. Floriana Stępnia, prezbiter i męczennika - błogosławionych z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej. 18. rocznica śmierci śp. ks. Jana Wiktorowskiego, wieloletniego, byłego proboszcza naszej parafii
13 Cz w	Świętych męczenników Poncjana, papieża, i Hipolita, prezbitera Nabożeństwo Fatimskie
14 Pt W	Św. Maksymiliana Marii Kolbego, - 85 rocznica śmierci
15 Sb U	WNIEBOWZJĘCIE NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY; Obrzęd błogosławieństwa ziół i kwiatów DZIEŃ WOJSKA POLSKIEGO. Msza św. w archikatedrze godz. 9.30; 106 ROCZ. CUDU NAD WISŁĄ. 89. rocz. śmierci śp. Ks. Kajetana Nasierowskiego (1937), pierwszego proboszcza naszej parafii;
16 N w	20. NIEDZIELA ZWYKŁA; Św. Stefana Węgierskiego
17 Pn W	Św. Jacka, prezbitera
18 Wt	Bł. Sancji Szymkowiak, zakonnicy
19 Śr w	Św. Jana Eudesa, prezbitera
20 Cz W	Św. Bernarda, opata i doktora Kościoła
21 Pt W	Św. Piusa X, papieża; Bł. Brunona Zembola, zak. i męcz. z grona 108 polskich męczenników II wojny świat. WYRUSZA 101. PIESZA PIELGRZYMKA ŁÓDZKA NA JASNĄ GÓRĘ. Msza Św. o godz. 6.00 w kościele MB Zwycięskiej
22 Sb W	Najświętszej Maryi Panny, Królowej; Bł. Franciszka Dachtery, prezbitera i męczennika, błogosławionego z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.
23 N	21. NIEDZIELA ZWYKŁA; Św. Róży z Limy, dziewicy
24 Pn Ś	Św. BARTŁOMIEJA APOSTOŁA Błogosławionych z Poznańskiej Piątki: Czesława Józwiaka, Edwarda Kźmierskiego, Edwarda Klinika, Franciszka Kęsy, Jarogniewa Wojciechowskiego, błogosławionych z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.
25 Wt w	Św. Józefa Kalasancjusza, prezbitera; Św. Ludwika; Spotkanie młodzieży na Jasnej Górze
26 Śr U	NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY CZĘSTOCHOWSKIEJ; Święto patronalne pomocników Maryi Matki Kościoła
27 Cz W	Św. Moniki; Msza św. dziękczynna za Pieszą Pielgrzymkę Łódzką, kościół Matki Boskiej Zwycięskiej godz. 18.00
28 Pt W	Św. Augustyna, biskupa i doktora Kościoła; Bł. Alfonsa Marii Mazurka, prezbitera i męczennika, z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej. ŚWIĘTO POLSKIEGO LOTNICTWA
29 Sb W	Męczeństwo św. Jana Chrzcziciela; Bł. Dominika Jędrzejewskiego, prezbitera i męczennika, z grona 108 polskich męczenników II wojny światowej.
30 N	22. NIEDZIELA ZWYKŁA; Rebek, żony Izaaka, Przebicie serca św. Teresy od Jezusa,
31 Pn	Św. Nikodema, Św. Józefa z Arymatei, DZIEŃ SOLIDARNOŚCI I WOLNOŚCI obchodzony w rocznicę porozumień sierpniowych 1980 roku

U = Uroczystość | Ś = Święto | W = Wspomnienie obowiązkowe | w = Wspomnienia dowolne

Wypocznijcie nieco!

Znacznie więcej niż wakacje: droga do ulgi, której potrzebuje serce

AGNIESZKA GRABARCZYK-MAKSYM

Ewangelista św. Marek opisuje, jak Jezus powiedział do swoich uczniów: „Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco!” (Mk 6,31). Jest to zaproszenie niezwykle aktualne, gdyż żyjemy w świecie, który nieustannie przyspiesza. Często nawet chwile wolne od pracy wypełniamy kolejnymi zadaniami. A przecież każdy z nas potrzebuje zatrzymania, ciszy i odpoczynku.

REKOLEKCJE – DUCHOWE SANATORIUM

Zmęczenie nie dotyczy wyłącznie naszego ciała. Można prześpać wiele godzin lub wyjechać na urlop, a mimo to w sercu nadal nosić ciężar codzienności. Człowiek potrzebuje głębszego odpoczynku. Potrzebuje czasu, w którym może odnaleźć pokój, uporządkować swoje myśli i na nowo odkryć obecność Boga.

Takim szczególnym czasem mogą stać się rekolekcje. Można powiedzieć, że są one dla duszy czymś w rodzaju duchowego sanatorium. Tak jak ciało potrzebuje leczenia, regeneracji i troski, tak samo potrzebuje ich nasze serce. Rekolekcje pomagają oderwać się od codziennego pośpiechu i pozwalają Bogu działać w tych miejscach, które najbardziej potrzebują uzdrowienia.

Czas rekolekcji nie jest ucieczką od życia, ale powrotem



FOT. WIRESTOCK

do jego źródła. Czasem dopiero w ciszy słyszymy to, co przez długi czas zagłuszał hałas świata.

NAUCZ SIĘ SŁUCHAĆ

Jednym z najważniejszych elementów rekolekcji jest milcząca wsłuchiwanie się w Słowo Boże. Bóg nie zawsze przemawia przez wielkie wydarzenia. Bardzo często mówi cicho – przez fragment Ewangelii, przez modlitwę, przez wewnętrzne poruszenie serca. Potrzebujemy nauczyć się słuchać.

Cisza nie oznacza pustki. W ciszy człowiek może spotkać samego siebie i odkryć, że Bóg jest bliżej, niż mu się wydawało. Słowo Boże staje się wtedy światłem, które pomaga zobaczyć własne życie, relacje, wybory i pragnienia.

Może więc warto czasem usłyszeć zaproszenie Jezusa: „Wypocznijcie nieco”. Nie jako zachętę do beczynności, ale jako wezwanie do zadbania o to, co najważniejsze. O swoje serce. O swoją więź z Bogiem. O wewnętrzny pokój.

Bo prawdziwy odpoczynek zaczyna się wtedy, gdy człowiek pozwala Bogu być obecnym w swoim życiu. ■

Lektury duchowe

Literackie propozycje służące pogłębieniu wiary i budowaniu relacji

URSZULA JÓŹWIĄK

Kochani, właśnie mijają dwa miesiące od spotkania w naszej parafii z panią Agnieszką Kozak i ks. Markiem Ludwigiem. Dziś chciałabym zachęcić Was do sięgnięcia po książki, które są nadal dostępne w naszym sklepiku parafialnym. Pozostały po wizycie naszych gości, a cały dochód ze sprzedaży zostanie przeznaczony na wsparcie **Specjalnego Ośrodka Wychowawczego im. św. Ludwika w Poznaniu**.

Pierwsza z nich, „**Mądra kobiecość**”, jest zaproszeniem dla kobiet do odkrywania samych siebie. Nie jest to książka o tym, jak stać się „kobietą idealną”. To raczej zaproszenie do odkrywania własnej wartości, siły i piękna kobiecego serca w świetle wiary i codziennego życia. Agnieszka Kozak prowadzi czytelniczki przez kolejne etapy, opierając rozważania na tajemnicach różańca. Każdy rozdział staje się okazją do zatrzymania się nad ważnymi pytaniami dotyczącymi bliskości, relacji, godności, emocji, wewnętrznych pragnień oraz miejsca Boga w codziennym życiu. Autorka pokazuje, że kobiecość nie musi oznaczać spełniania cudzych oczekiwań. Może być drogą do odnalezienia własnego głosu, własnej tożsamości i większej zgody na siebie. To lektura dla kobiet, które chcą zatrzymać się na chwilę, spojrzeć na swoje życie z większą

uwagnością i odkryć, że prawdziwa siła nie rodzi się z perfekcji, ale z autentyczności. To również książka o tym, by kobiety przeżyły ze sobą walczyć, a zaczęły być dla siebie życzliwe, dzieliły się swoimi talentami i wzajemnie się wspierały, czerpiąc inspirację z życia Maryi. Maryi, która ukochała Boga i człowieka pomimo trudów codziennych wyborów. Druga książka, „**Droga światła i relacji**”, łączy dwa światy: psychologię i duchowość. To wyjątkowa książka, która prowadzi czytelnika przez tajemnice Zmartwychwstania, wykorzystując strukturę nabożeństwa Drogi Światła, niosącego przesłanie nadziei. Każdej stacji towarzyszą wspólne rozważanie oraz ćwiczenie do samodzielnej pracy, pomagające w osobistym rozwoju. Książka powstała we współpracy Agnieszki Kozak, ks. Marka Ludwika i ks.

Piotra Kłonowskiego jako zaproszenie do refleksji nad relacjami, które kształtują nasze życie.

Autorzy pokazują, że prawdziwa bliskość nie rodzi się z doskonałości, ale z obecności, szczerości i gotowości do spotkania drugiego człowieka takim, jakim jest. To książka dla tych, którzy szukają Bożego światła w codzienności, pragną lepiej rozumieć siebie i budować relacje oparte na szacunku, empatii oraz nadziei. ■





Historii trojga pastuszków

Czy troje zwykłych dzieci może zmienić świat?
Poznaj niezwykłą historię z Fatimy!

Drogie dzieci, Czy wiecie, że ponad sto lat temu w małej portugalskiej miejscowości Fatima wydarzyło się coś niezwykle go? W 1917 roku Matka Boża ukazała się trojgu dzieciom: dziesięcioletniej Łucji, ośmioletniemu Franciszkowi i siedmioletniej Hiacyncie. Od tamtej pory o Fatimie usłyszał cały świat.

Łucja, Franciszek i Hiacynta każdego dnia wypasali owce na pobliskich pastwiskach. Pewnego dnia schronili się przed deszczem u stóp wzgórza Cabeco. Nagle pojawiło się jasne światło, a w nim Anioł. Dzieci bardzo się przestraszyły, lecz Anioł powiedział do nich: „Nie bójcie się. Jestem Aniołem Pokoju.”

Anioł nauczył dzieci modlitwy i przygotował je na spotkanie z Kimś bardzo wyjątkowym. 13 maja 1917 roku dzieci zobaczyły nad małym dębem Piękną Panią w białej szacie. Była to

Matka Boża. Uśmiechnęła się do nich i powiedziała: „Nie bójcie się. Chcę, abyście przychodzili tutaj każdego trzynastego dnia miesiąca przez sześć miesięcy.”

Podczas kolejnych spotkań Maryja prosiła dzieci, aby codziennie odmawiały różaniec, modliły się o pokój na świecie i ofiarowywały swoje drobne trudności za tych, którzy oddalili się od Boga. Zapowiedziała również, że w październiku wydarzy się znak, dzięki któremu wielu ludzi uwierzy. Wieść o objawieniach szybko rozeszła się po całej okolicy. Nie wszyscy jednak wierzyli dzieciom. Władze aresztowały Łucję, Franciszka i Hiacyntę i zamknęły ich na jedną noc w więzieniu. Mimo strachu dzieci pozostały wierne Matce Bożej.

13 października 1917 roku do Fatimy przybyły tysiące ludzi. Choć od rana padał deszcz, wszyscy czekali na obiecaną znak. Gdy Matka Boża ponownie

ukazała się dzieciom, powiedziała: „Jestem Panią Różańcową. Odmawiajcie codziennie różaniec i módlcie się o pokój.” Nagle Łucja zawołała: „Patrzcie na słońce!” Wszyscy zobaczyli niezwykle cud. Słońce wirowało na niebie, zmieniało kolory i wyglądało tak, jakby zbliżało się do ziemi. Po kilku minutach wszystko wróciło do normy, a mokre od deszczu ubrania ludzi były całkowicie suche. Tłum wołał z radością: „Cud! Cud!”

Do dziś orędzie z Fatimy przypomina nam, jak ważna jest modlitwa, zwłaszcza różaniec, zaufanie Bogu oraz troska o pokój i dobro drugiego człowieka.



ZADANIE DLA CIEBIE

Pokolorujmy ilustrację Matki Bożej Fatimskiej z pastuszkami!



Zdrowe życie

Przepis na zdrowe wakacje

Kluczowe wskazówki zdrowotne na lato

AGNIESZKA GRABARCZYK-MAKSYM
(DIETETYK KLINICZNY, PSYCHODIETETYK)

Lipiec i sierpień to miesiące, na które wielu z nas czeka z utęsknieniem – w końcu są wakacje! Więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu, spotykamy się z rodziną i przyjaciółmi oraz podróżujemy. To również okres, w którym częściej pojawiają się grille, lody, gofry, wyjazdy i spontaniczne posiłki. Czy oznacza to, że podczas urlopu musimy rezygnować z przyjemności? Czy istnieje przepis na zdrowe wakacje?

CODZIENNA DAWKA RUCHU

Spacer, rower, rolki, pływanie, piłka plażowa, bieganie czy górskie wędrówki... wyliczać można bez końca. Nie musi to być wymagający trening. Najważniejsze, aby ruch był regularny i sprawiał radość.

PIĘĆ PORCJI SEZONOWYCH WARZYW I OWOCÓW

Jedna porcja to mniej więcej tyle, ile zmieścimy w złożonych dłoniach tworzący "miseczkę". Wakacje są doskonałą okazją, aby korzystać z bogactwa sezonowych produktów, będących źródłem wielu witamin i składników mineralnych.

KUBEŁ NAWODNIENIA

W upalne dni woda powinna być naszym podstawowym napojem. Warto pamiętać, aby mieć ją ZAWSZE przy sobie. Warto zaopatrzyć się w wielorazowe butelki na wodę. Pamiętajmy również, że szczególnie dzieci i osoby starsze wymagają odpowiedniego nawodnienia, ponieważ ryzyko odwodnienia w ich przypadku znacząco wzrasta.

KILKA PORCJI ODPOCZYNKU

Sen, chwile ciszy i spokojniejszy rytm dnia są równie ważne jak zdrowe odżywianie. Nasz organizm potrzebuje odpoczynku nie tylko po to, aby fizycznie się zregenerować, ale również psychicznie odzyskać równowagę i spokój.

DUŻA SZCZYPKA ZDROWEGO ROZSĄDKU

Pojedynczy posiłek czy wakacyjna przyjemność nie przekreślają



FOT. TARYN ELLIOTT / PEXELS

naszych zdrowych nawyków. Zwróćmy jednak uwagę na to, aby "pojedynczy deser" czy "okazjonalny grill" nie stał się wakacyjną codziennością.

WAKACYJNE PRZYJEMNOŚCI W ZDROWSZEJ WERSJI

Wakacje to dobry moment, aby połączyć sezonowe produkty z eksperymentowaniem w kuchni i ze zmianą nawyków żywieniowych.

- Zamiast typowych lodów z cukierni – przygotujmy domowe lody owocowe na bazie jogurtu lub serka wiejskiego,
- Zamiast trzech kiełbas z grilla – wybierzmy jedną i uzupełnijmy posiłek dużą porcją sałatki lub grillowanych warzyw,
- Zamiast deseru lodowego – przygotujmy lekki deser z galaretki i świeżych owoców,
- Zamiast ciężkich sałatek z majonezem – wymieszajmy świeże warzywa z dodatkiem jogurtu i świeżych ziół,
- Zamiast chipsów i paluszków do serialu – sięgnijmy po pokrojone w słupki młode warzywa (marchew, ogórka, kalarepę, seler naciowy) i chrupmy z dodatkiem np. hummusu.

Zdrowe wakacje najlepiej smakują wtedy, gdy nie są pełne zakazów, ale świadomych wyborów. Nie chodzi o perfekcję, ale o troskę o siebie. Zdrowie jest jednym z największych darów, o który warto troszczyć się każdego dnia. Trwajmy w zdrowiu!

Przepis

Sałatka tabbouleh z bobem

SKŁADNIKI

Kasza bulgur - 50 g
Bób - 80 g
Pomidorki koktajlowe - 100 g
Ogórek gruntowy - 50 g
Cebula - 50 g
Natka pietruszki - 1-2 łyżeczki
Mięta - 1 łyżeczka
Oliwa z oliwek - 1,5 łyżki
Miód - 1 łyżeczka
Sok z cytryny - 1 łyżka
Sól i pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj kaszę według zaleceń producenta,
2. W tym samym czasie w osobnym garnku ugotuj bób do miękkości,
3. Pomidorki przekrój na połówki, ogórka i cebulę pokrój w drobną kostkę,
4. Warzywa przełóż do miski, dodaj ugotowaną kaszę, posiekane zioła oraz ugotowany i obrany bób.
5. Przygotuj dressing: wymieszaj ze sobą oliwę, miód, sok z cytryny, szczyptę soli i pieprz
6. Polej sałatkę dressingiem i wymieszaj z dokładnością.



Wartość energetyczna: 459 kcal
Białko: 14,5 g | Tłuszcze: 16,8 g
Węglowodany: 69,3 g | Błonnik: 14,1 g

KAPLICA ADORACJI DZIENNEJ NAJŚWIĘTSZEGO SAKRAMENTU

*Otwarta od
25 stycznia 2026*



GODZINY ADORACJI:

Poniedziałek – Sobota

8.00 – 18.00



NIEDZIELA:

14.00 – 18.00



PARAFIA ŚW. FRANCISZKA Z ASYŻU

Łódź, ul. Przyszkole 2

(wejście z boku kościoła)

*Przyjdź,
zobacz,
zostań na dłużej!*

